

شبکه بهداشت و درمان شهرستان البرز
واحد آموزش و ارتقای سلامت



برنامه تحول سلامت در حوزه آموزش و ارتقای سلامت

تشکیل گروه‌های خودیار

موضوعات جلسه آموزشی

۱. خودیاری و تعاریف
۲. ویژگی گروههای خودیار
۳. دوره های آموزشی گروههای خودیار
۴. خدمات پشتیبان در دو سطح ملی و میانی
۵. فرآیندهای خدمتی اصلی پایگاههای بهداشتی / خانههای بهداشت
۶. عضویت در گروههای خودیار
۷. استانداردهای تشکیل گروههای خودیار

برنامه خودیاری

- **هدف:** توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه های مقابله با مشکل مشترک با سایر افراد گروه خودیار است.
- به همین منظور سفیران سلامت به صورت داوطلبانه می توانند براساس نیاز خود یا اعضای خانواده عضو گروه خودیار شوند.

تعاریف:

□ **خودیاری:** فرایندی خودجوش که در آن افرادی که مشکل یا آرمانی مشابه دارند، به یکدیگر کمک می کنند تا سلامت شان ارتقا یابد، از تاثیر بیماری و آسیب کاسته شود و تا افراد در حد امکان به زندگی سالم و طبیعی خود بازگردند.

□ **گروه های خودیار:** عبارت اند از گروه های باز، خودگردان و کوچکی که به فواصل منظمی یکدیگر را ملاقات می کنند و فعالیت اصلی آن ها کمک دوجانبه است. (حمایت اجتماعی به صورت عملی و روان شناختی)

ویژگی گروه‌های خودیار

□ به وسیله اعضای گروه اداره می شوند و هدایت کننده متخصصی ندارند.

□ متخصص بنا به تقاضا و تایید افراد گروه بعنوان نقش فرعی و مشاور در جلسات شرکت می کنند.

□ ملاقات ها به صورت چهره به چهره یا مجازی

گروه خودیار دوره های آموزشی زیر را صورت نیاز به صورت حضوری/آنلاین می گذرانند:

- خودمراقبتی در سرطان
- خودمراقبتی در بیماری قلبی عروقی
- خودمراقبتی در بیماریهای تنفسی
- سایر بیماریها
- عوامل خطر بیماری های مزمن (پرفشاری خون، چاقی، دخیلیات و ...)

خدمات پشتیبان در دو سطح ملی و میانی

(۱) در سطح ملی - مرکز مشورتی فنی حمایت از خودمراقبتی

(۲) ساختار پشتیبان در سطح میانی (استانی)

عناوین فرآیندهای خدمتی اصلی پایگاه‌های بهداشتی/ خانه‌های بهداشت

- نظارت بر ثبت‌نام و عضویت سفیران سلامت داوطلب در گروه خودیار و ثبت تعداد گروه‌های خودیار
- شرکت در جلسات گروه‌های خودیار به‌عنوان تسهیل‌گر
- معرفی گروه‌های خودیار به خدمت گیرندگان و ارجاع آن‌ها
- توزیع دستورالعمل تشکیل گروه‌های خودیار و فرم گزارش دهی
- ارائه نقش به‌عنوان تسهیل‌گر و مشاور در کنار گروه خودیار
- توزیع رسانه‌ها و مواد آموزشی متناسب با اعضای گروه‌های خودیار
- تعیین وضعیت شاخص گروه‌های خودیار تحت پوشش و تحلیل آن
- طراحی و مداخله برای بهبود شاخص



عضویت در گروه‌های خودیار

□ ۱- عضویت در گروه‌های خودیار حقیقی

□ ۲- عضویت در گروه‌های خودیار مجازی

استانداردهای تشکیل گروه‌های خودیار

□ نقش‌ها در گروه خودیار:

تسهیل گر: مراقب سلامت خانواده/ بهورز به عنوان تسهیل گر در بعضی از جلسات شرکت می کند.

رهبر گروه: رهبر گروه فردی از اعضا گروه خودیار است که به موفقیت‌هایی در زمینه مشکل مورد بحث دست یافته و دارای مهارت‌های تسهیل گری نیز است.

عضو گروه: عضوی از اعضای گروه (۵-۱۵ نفر و به طور معمول ۱۰-۱۲ نفر) است.

مراقب سلامت خانواده / بهورز (تسهیل گر)، رهبر گروه و اعضای گروه باید به موارد زیر پایبند باشند:

- ارائه اطلاعات دقیق و مناسب
- توانمندسازی اعضای گروه
- یک جامعه مثبت را به نمایش گذارند
- ارائه بازخورد به مراقب سلامت خانواده
- پاسخگو بودن نسبت به نیازهای گروه
- پایبند بودن به دستورالعمل‌های وزارت بهداشت درمان و آموزش

پزشکی

فهرست استانداردها گروه خودیار به شرح زیر است

۱. افرادی که به عنوان رهبران گروه خودیار خدمت می کنند برای اینکه یک گروه خودیار را به طور مؤثر سازمان دهی و هدایت کنند دارای مهارت ها و ویژگی هایی هستند
۲. همه رهبران فعال گروه خودیار در فرصت های آموزشی در نظر گرفته شده، شرکت می کنند
۳. گروه های خودیار داوطلبانه و رایگان هستند.
۴. گروه خودیار ممکن است از مشارکت افرادی که رفتارشان مخل روند گروه است جلوگیری کنند.

□ گروه‌های خودیار حق انتخاب موضوعات بحث و سخنرانان برای جلسات را دارند و مسئولیت به حداقل رساندن خطر برای اعضای گروه را دارند.

□ ارتباط مؤسسات و سازمان‌های دیگر با گروه خودیار از طریق مراقب سلامت خانواده / بهورز مدیریت می‌شود

□ گروه‌های خودیار مطابق با سیاست‌های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی عمل می‌کنند و ...

سیاست های وزارت بهداشت و درمان

□ A. رازداری

رهبران و اعضا گروه خودیار از رازداری حمایت می کنند.

□ B. اصول اخلاقی

رهبران گروه خودیار از سیاست اصول اخلاقی پیروی خواهند کرد.

□ C. دسترسی

گروه های خودیار باید جلسات را در مکان های قابل دسترسی برگزار کنند.

□ D. عدم تبعیض

گروه های خودیار از سیاست های عدم تبعیض در جامعه پیروی می کنند.

□ E. مشاوره پزشکی

رهبران گروه خودیار مشاوره پزشکی نمی دهند.

□ F. اشتراک گذاری اقلام دارویی و پزشکی

گروه‌های خودیار فعالیتی در خصوص به اشتراک گذاری یا مبادله داروها از هر نوع ندارند.

□ G. تأکید بر زندگی

گروه‌های خودیار سیاست‌های تأکید بر زندگی را پشتیبانی می‌کنند.

□ H. چشم‌پوشی از بعضی از فعالیت‌ها

رهبران گروه خودیار نیاز است از برخی از فعالیت‌های پیشنهادی برای گروه چشم‌پوشی کنند.

فرآیند اجرایی تشکیل گروه خودیار



